|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LOGO ACTUAL | GI SCHOOL | SGC-GI- F72 |
| PLAN DE UNIDAD PRIMARIA  2012 - 2013 | v. 03 |
| August 2010 |

**Asignatura (s): P.E**

**Grado**: **4 TERM: 1**

**Nombre / Tema o Unidad:** Experiencias básicas sobre el triatlón.

**Tiempo de duración estimado:** Ocho clases de 45 minutos cada una.

**Entregado por:** Luis Gustavo García Arango.

|  |  |
| --- | --- |
| **Resumen de la Unidad:**  Durante este periodo la estructura curricular plantea la vivencia y la experimentación por parte de los niños de un conjunto de juegos derivados y extractados de los deportes tradicionales y comunes en nuestro medio, sin enfatizar en las normas y técnicas de los mismos, como en los triunfos de unos y otros. También se trabajaran algunos juegos derivados del atletismo escolar, experiencias colectivas globales sobre la carrera corta, el lanzamiento de pelota y el salto de longitud. La intensidad que se utiliza es relativamente mediana. | |
| **ETAPA 1 – IDENTIFICAR LOS RESULTADOS DESEADOS** | |
| **Estándares y Logros:**   * Desarrolla procesos motores y capacidades físicas condicionales y coordinativas, para coadyuvar al alcance de los fundamentos técnicos y tácticos de una disciplina deportiva. * Desarrolla capacidades para liderar procesos de convivencia ciudadana, hábitos de vida saludable, respeto por sí mismo y por los demás a través del ejercicio físico la recreación y el deporte.   **ESTANDARES PARA LA VIDA**  **APRENDER A APRENDER.**  Los estudiantes se hacen el propósito de crear un trabajo de calidad luchando por la excelencia.  **EXPANSIÓN E INTEGRACIÓN DEL CONOCIMIENTO.**  Usan sus conocimientos recientes para adquirir más conocimientos. Desarrollar nuevas destrezas y difundir su entendimiento.  **RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL**  Demuestran entendimiento y responsabilidad por acontecimientos globales y ambientales. | |
| **Preguntas esenciales:**  ¿Qué tan importante es el triatlón y el atletismo para los demás deportes? | **Vocabulario académico o disciplinar:**  Triatlón, Test sicomotor |
| **ETAPA 2 – EVIDENCIA DE EVALUACIÓN** | |
| 1. Hay movimientos de brazos y piernas adelante y atrás sin ningún cruzamiento.  2. Ejecuta la carrera sin mantener una tensión corporal.  3. En una carrera por tríos o más, mantiene una misma dirección sin zigzaguear.  Los aspectos 1 y 2 serán observados en una sola carrera individual, el aspecto 3 en una carrera por grupos de 3, 4, o 5 alumnos.  La actitud en clase, el seguimiento de instrucciones, el respeto por las reglas de juego y la solidaridad por sus compañeros completen tan la evidencia de evaluación. | |
| **ETAPA 3 – ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE** | |
| * Juegos de correr: 5, 10,15 . La persecución por equipos, juego de relevos en hileras en circulo, variando la forma de salir sentados, de rodillas, de cubito abdominal de cubito dorsal otras. Competencias de velocidad. * Lanzamiento de pelota: En este aspecto igualmente se utilizarán diferentes juegos como Lanzar al circulo , lanzar a un blanco predeterminado, lanzar a un compañero separado 20, 30 y 40 metros según el nivel de los alumnos. * Por ultimo trabajaremos los aspectos relacionados con el salto de longitud, en este sentido tendremos actividades como : * Saltos acumulados en equipo e individual. Saltos sobre llantas, saltar por los aros. * Saltos combinados de carreras, saltos y lanzamientos. | |
| **MATERIALES Y RECURSOS** | |
| Pelotas de tenis, petos, balones, pito,canchas. Testimonios, coliseo. | |